## COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

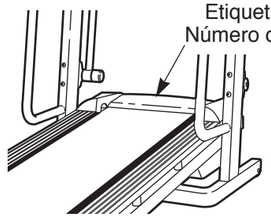
- EL NUMERO DE MODELO de la máquina (PETL21462).
- EL NOMBRE de la máquina (la cinta PROFORM® CROSSWALK csi).
- EL NUMERO DE SERIE de la máquina (ver la portada de este manual).
- EL NUMERO de la(s) parte(s) (ver el TABLA DE IDENTIFICACIÓN y la LISTA DE PARTES en la parte central de este manual).
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (ver el TABLA DE IDENTIFICACIÓN y la LISTA DE PARTES en la parte central de este manual).

Parte Núm. 137721 R0597A PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Impreso en E.U.A

PRO·FORM®

# CROSSWALK® csi

**Núm. de Modelo PETL21462**
**Núm. de Serie** _____

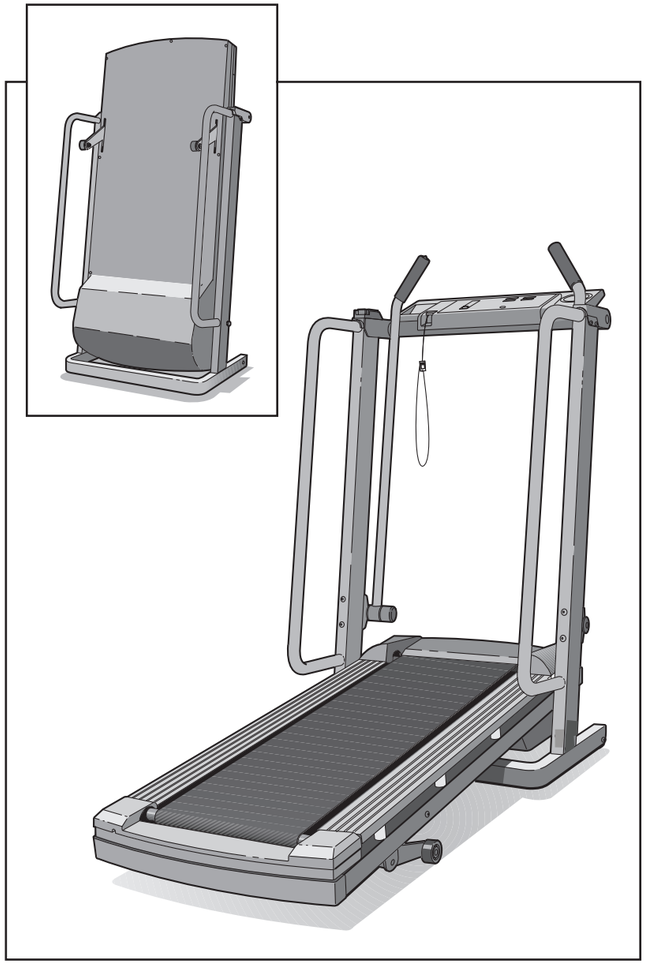



## ¿PREGUNTAS?

**Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, ponga-se en contacto con la tienda donde compró el equipo**

## ⚠ PRECAUCIÓN:

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futura referencia.**



# MANUAL DEL USUARIO

# CONTENIDO


PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . .2
ANTES DE COMENZAR . . . . . .4
MONTAJE . . . . . .5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES . . . . . .7
COMO DOBLAR Y MOVER LA CINTA . . . . . .11
PROBLEMAS . . . . . .12
GUIAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO . . . . . .14
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . .Contraportada


Nota: En la parte central de este manual se encuentran un DIBUJO DE LAS PARTES y una LISTA DE PARTES. Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES para futuras referencias.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la cinta.**

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la cinta estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

2. **Use la cinta solamente como se describe en este manual.**

3. **Coloque la cinta en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la cinta cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la cinta.**

4. **Guarde la cinta en el interior, lejos de polvo y humedad. No guarde la cinta en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.**

5. **No la utilice en lugares en donde se usen aerosoles, o donde esté siendo administrado oxígeno.**

6. **Mantenga a los niños pequeños y animales domésticos lejos de la cinta.**

7. **La cinta deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos.**

8. **Nunca permita que más de una persona use la cinta al mismo tiempo.**

9. **Use un atavío apropiado cuando use la cinta. No use ropa suelta que pueda engancharse en piezas en movimiento. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres. Nunca use la cinta descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos tenis para correr.**

10. **Enchufe el cable eléctrico directamente a una salida de corriente de 8 o más amperios (ver INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

11. **Si se requiere de una extensión, use solamente una extensión de tres alambres de uso general calibre 14 de 1,5 metros de largo aproximadamente.**

12. **Mantenga el cable de corriente lejos de superficies calientes.**

13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su cinta si el cable de corriente o la clavija están dañados o si la cinta no está trabajando correctamente. (Ver la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la cinta no está trabajando apropiadamente).**

14. **Nunca ponga en funcionamiento la cinta mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la cinta.**



**Calentamiento**

El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando mas oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo. Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento (vea SUGESTIONES PARA ESTIRAMIENTO en la página 15).

**Zona de Ejercicio de Entrenamiento**

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

**Enfriamiento**

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

**Frecuencia del Ejercicio**

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

**SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO**

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

**1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES**

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

**2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS**

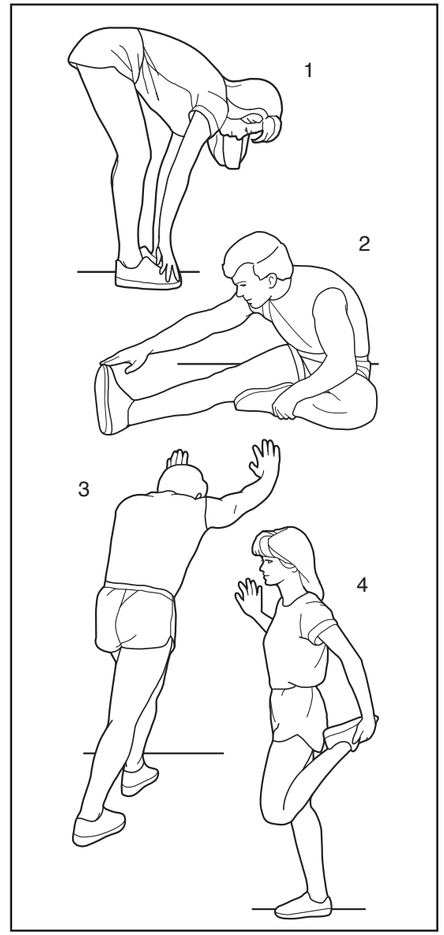
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

**3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS**

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

**4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS**

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



# GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

**⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.**

**El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas de frecuencia del pulso de su corazón. La intención del sensor es solamente para servir como una ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general de frecuencia del pulso de su corazón.**

La siguiente guía le ayudará a forma su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados. Recuerde, éstas son unas guías generales. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

**INTENSIDAD DEL EJERCICIO**

Si usted quiere quemar grasa, reforzar su sistema cardiovascular o incrementar su rendimiento atlético, puede programar su ejercicio con sus metas específicas. La clave de alcanzar sus deseos es ejercitar con la intensidad apropiada.

**Quemar Grasa**

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es quemar grasa, coloque el control de velocidad de la consola en FAT BURN (QUEMAR GRASA) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea en las páginas 9 y 10).

**Ejercicio Aeróbico**

Si su meta es fortalecer su sistema vascular, su ejercicio debe ser aeróbico. El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. La apropiadas intensidad del nivel del ejercicio aeróbico puede encontrarla usando su pulso como guía. Mientras hace ejercicio, su pulso debe mantenerse en un nivel entre el 70% y el 85% de su rango máximo de latidos cardiacos. Esto es conocido como su zona de entrenamiento. Usted puede encontrar su zona de entrenamiento en parte de arriba de esta página. Las zonas de entrenamiento están en lista de acuerdo a la edad y la condición física. Durante los primeros meses de su programa de ejercicios, mantenga el pulso de su corazón en la parte baja en la escala de su zona de entrenamiento correspondiente. Despues de algunos meses de ejercicio constante, la frecuencia de pulso de su corazon y su acondicionamiento físico pueden ser incrementados hasta acercarlos a la parte media de la escala de su zona de entrenamiento. Usted puede medir la frecuencia del pulso de su corazón usando el sensor de pulso. Ejercite por lo menos durante cuatro minutos, y luego mida la frecuencia de pulso de su corazón inmediatamente. Si su pulso es muy alto o también muy bajo, ajuste la intensidad de su ejercicio. También esto puede ser de ayuda para establecer el control de velocidad en la consola en AEROBIC para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea en las páginas 9 y 10).

| EDAD | ZONA ENTRENAMIENTO (LATIDOS/MIN) | |
|---|---|---|
| | FUERA DE CONDICION | EN BUENA CONDICION |
| 20 | 138–167 | 133–162 |
| 25 | 136–166 | 132–160 |
| 30 | 135–164 | 130–158 |
| 35 | 134–162 | 129–156 |
| 40 | 132–161 | 127–155 |
| 45 | 131–159 | 125–153 |
| 50 | 129–156 | 124–150 |
| 55 | 127–155 | 122–149 |
| 60 | 126–153 | 121–147 |
| 65 | 125–151 | 119–145 |
| 70 | 123–150 | 118–144 |
| 75 | 122–147 | 117–142 |
| 80 | 120–146 | 115–140 |
| 85 | 118–144 | 114–139 |

**Rendimiento del Entrenamiento**

Si su meta es mejorar su condición atlética, coloque el control de velocidad de la consola en PERFORMANCE para ayudar a mantener el nivel adecuado de intensidad. (Vea en las páginas 9 y 10).

**GUIA DE ENTRENAMIENTO**

Cada entrenamiento deberá incluir tres partes: (1) calentamiento (2) zona de ejercicio de entrenamiento y (3) enfriamiento.



15. **La cinta es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
16. **Para prevenir el sobrecalentamiento, no haga funcionar el aparato contínuamente por más de una hora.**
17. **Nunca descuide la cinta mientras esté funcionando. Siempre ponga la llave cuando la cinta no esté en uso.**
18. **Usted debe ser capaz de cargar 20 kg con seguridad para levantar, bajar o mover la cinta.**
19. **Cuando doble o mueva la cinta, asegúrese que el cerrojo de almacenaje esté completamente asegurado.**
21. **Revise y apriete todas las piezas de la cinta cada tres meses.**
21. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona ejercitando, afectan la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente para cumplir la función de ayuda al ejercitar, determinando la velocidad del pulso del corazón.**
22. **Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.**
23. **Desconecte siempre el cable de corriente antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

**⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

## GUARDE ESTA INSTRUCCIONES

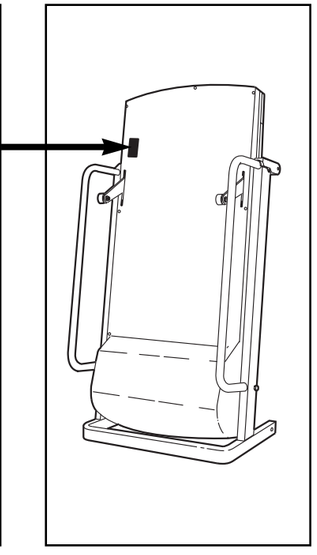
**Las calcomanías mostradas abajo, deben ser colocadas sobre su cinta. Si una de las calcomanías se pierde, o si no está legible, por favor llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente para ordenar una reposición sin costo de las calcomanías (vea COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**

ADVERTENCIA

- Lea todas las etiquetas de advertencia y el manual del usuario antes de mover, almacenar u operar la cinta.
- El cerrojo de almacenaje debe estar completamente enganchado antes de que mueva o almacene la cinta.
- Nunca permita que los niños jueguen en o cerca de la cinta.
- Usted debe ser capaz de levantar 20 kg. fácilmente para doblar o mover esta cinta.

Instrucciones Para Bajar la Cinta

1. Sostenga firmemente el extremo de la cinta con la mano derecha.
2. Use la mano izquierda para liberar la cinta, jalando para arriba el seguro y moviendo la cinta suavemente hacia usted.
3. Sostenga el extremo superior de la cinta con ambas manos y bájela hasta el piso.

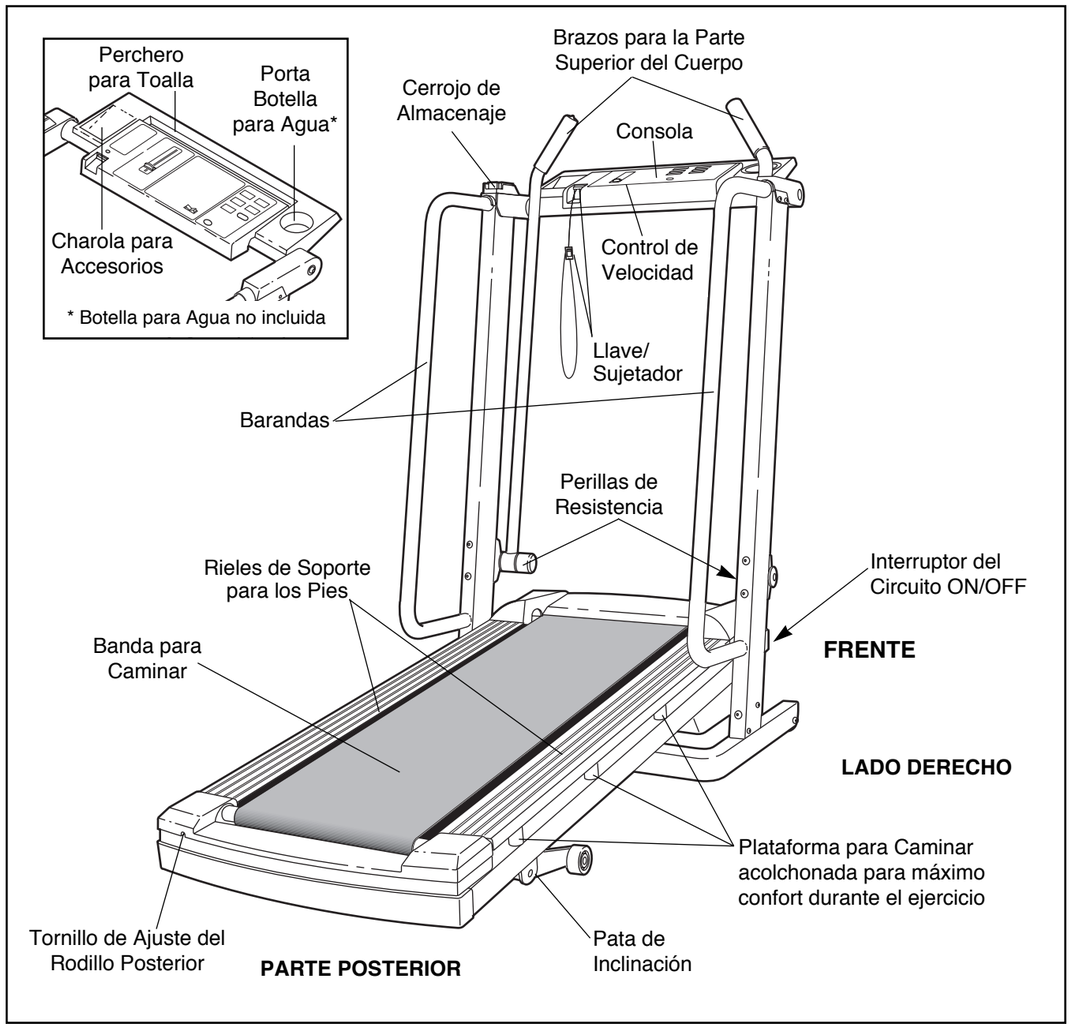


# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la cinta PROFORM® CROSSWALK csi. La cinta CROSSWALK csi combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecer una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacía de su hogar. Y cuando usted no esté haciendo ejercicio, el exclusivo CROSSWALK csi puede ser doblado, requiriendo menos de la mitad del espacio que otras cintas.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la cinta.** Si hay problemas, llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo de la cinta es PETL21462. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la cinta (ver la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.

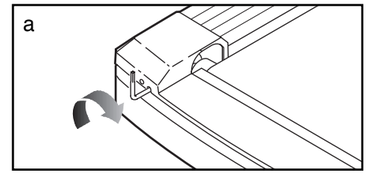


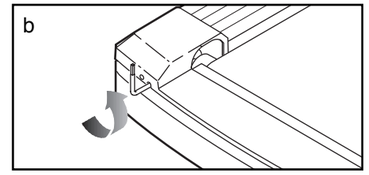



**4. PROBLEMA: LA BANDA ESTA FUERA DE CENTRO O SE RESBALA**

a. Si la banda se ha movido a la izquierda, primero quite la llave y **APAGUE LA CORRIENTE**. Usando el extremo de 3/16” de la llave allen, gire el tornillo de ajuste del rodillo posterior 1/4 de vuelta en sentido de las manecillas del reloj. Conecte el cordón tomacorriente, introduzca la llave y deje funcionar la caminadora por unos minutos. Repítalo hasta que la caminadora esté centrada.

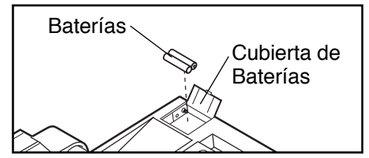
b. Si la banda se ha movido a la derecha, primero quite la llave y **APAGUE LA CORRIENTE**. Usando el extremo de 3/16” de la llave allen, gire el tornillo de ajuste del rodillo posterior 1/4 de vuelta en contra de las manecillas del reloj. Conecte el cordón tomacorriente, introduzca la llave y deje funcionar la cinta por unos minutos. Repítalo hasta que la cinta caminadora esté centrada.



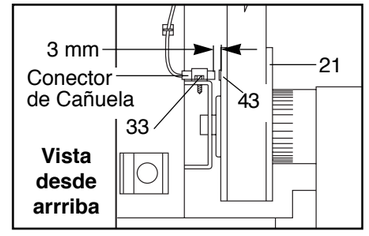




**5. SINTOMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE**

a. La consola requiere dos baterías “AA” (no incluidas), se recomiendan baterías alcalinas.Si las lecturas en la pantalla de la consola no funcionan apropiadamente, debe reemplazar las baterías. Abra la cubierta de baterías como se muestra arriba. Presione tres baterías en el compartimiento de baterías con el polo negativo (–) de las baterías tocando los resortes. Cierre la cubierta de las baterías.



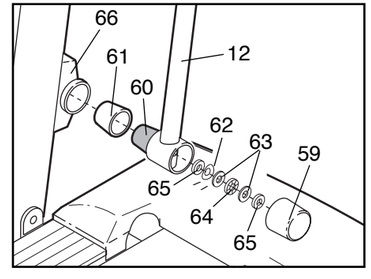

b. Si la ventanilla de exhibición de la velocidad no muestra números correctos, quite la llave y **DESENCHUFE EL CABLE DE CORRIENTE**. Remueva los tornillos del lado y del frente de la Tapa. Cuidado-samente quite la tapa. Localice el conector de cañuela/alambre y el Imán (33) del lado derecho de la Polea (21). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Conector de Cañuela. Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Conector de Cañuela sea como 3 mm. Si es necesario, afloje el Tornillo (43) y mueva el Conector de Cañuela un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la tapa y use la cinta por unos minutos para ehequear de que muestre números correctos.




**6. SINTOMA: UNO DE LOS BRAZOS PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO RECHINA**

a. Corregir este problema requiere una pequeña cantidad de grasa, que puede conseguir en la mayoría de las tiendas departamentales.

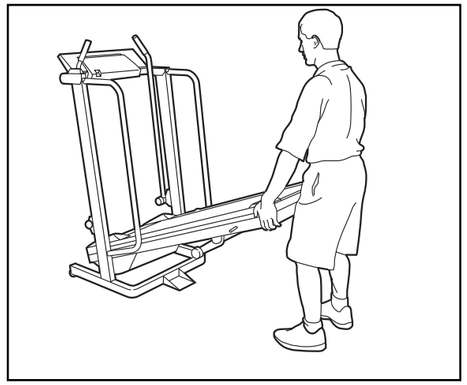
Gire la Perilla de Resistencia (59) en sentido contrario a las manecillas del reloj hasta que la pueda quitar. Quite el Cono de Resistencia (60) y el Brazo para la Parte Superior del Cuerpo (12), así como las Arandelas Planas de 3/8” (65), la Arandela de Resorte (62), Arandelas de Seguridad (63), y el Cojinete de Seguridad (64). (Nota: Si la Manga de Resistencia [61] se sale del Soporte de Resistencia [66], presiónela hacia adentro otra vez). Aplique una **capa delgada** de grasa a la superficie exterior del Cono de Resistencia (60). Vuelva a fijar todas las partes en el orden indicado a la derecha.




**7. SINTOMA: LA CINTA ESTA SE APOYA DESNIVELADA SOBRE EL PISO**

a. Asegúrese que los siete cojinetes de base estén fijados a la caminadora (vea los pasos de ensamblado 1 y 6 en las páginas 5 y 6).

2. Sostenga la cinta firmemente con ambas manos y baje la cinta hasta el piso. **Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**



# PROBLEMAS

**La mayoría de los problemas con su cinta pueden ser solucionados siguiendo estos pasos.**

**1. PROBLEMA: EL APARATO NO SE ENCIENDE**

a. Asegúrese que el cable de corriente esté conectado en un con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Use solamente una extensión de tres alambres de uso general calibre 14 de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Asegúrese de que la llave esté completamente dentro del interruptor de la consola. (Ver el paso 1 en la página 8).

c. Inspec-cione el interruptor de circuito localizado en la caminadora cerca del cordón eléctrico. El interruptor de circuito esta diseñado para proteger el sistema eléctrico de su cinta. Si el interruptor de circuito se ha disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para reinstalado de nuevo, deje que su cinta se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.




**2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO**

a. Inspeccione el interruptor de circuito (vea 1.c. arriba). Si el interruptor ha sido disparado, deje que su cinta se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cordón eléctrico está conectado.

c. Quite la llave de la consola. Introduzcala completamente otra vez. (Ver el paso 1 en la página 8).

d. Si la cinta no caminara todavía por favor llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente.

**3. PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ESTA**

a. Si se requiere de una extensión, utilice una de calibre 19 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

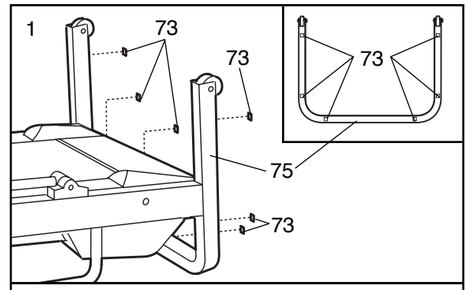
b. Si la cinta sigue lenta cuando se camina en ella, por favor llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente.



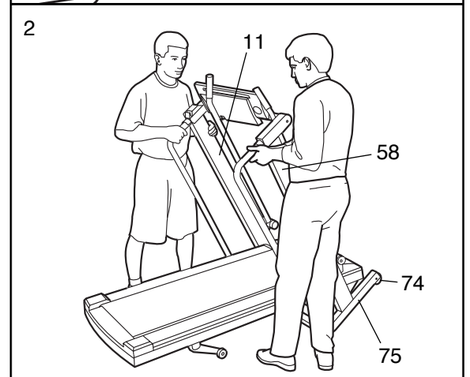
# MONTAJE

**El montaje requiere dos personas.** Coloque la cinta en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje esté completo. **Herramientas necesarias para el montaje: La llave allen incluida , su desarmador phillips , y dos llaves ajustable .**

1. Fije seis Cojinetes de la Base (73) al fondo de la Base (75) en los lugares indicados (vea el dibujo del recuadro). Nota: Un Cojinete de la Base adicional se usará en el paso 6, y un Cojinete de la Base extra está incluido.

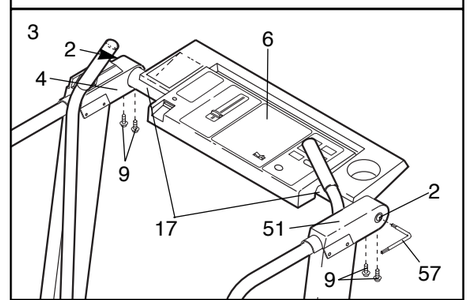



2. Sostenga firmemente los Montantes Verticales (11, 58) como se muestra. Levante los Montantes Verticales hasta que la Base (75) y las Ruedas (74) descansen sobre el piso.

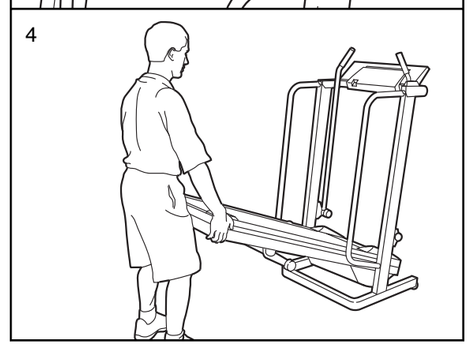



3. Afloje los Tornillos de la Barra Cruzada (2) en los extremos de la Barra Cruzada de la Consola (17). Pivotee la Consola (6) al ángulo mostrado. Vea debajo de los Soportes de las Barras Cruzadas Izquierda y Derecha (4, 51) y encuentre los dos pequeños orificios en cada extremo de la Barra Cruzada de la Consola (17). Apriete los Tornillos de la Barra Cruzada (9) dentro de los cuatro orificios.

   Rote la Consola (6) hacia arriba hasta que se detenga. Usando el extremo 7/32” de la Llave Allen (57), apriete los Tornillos de la Barra Cruzada (2) en los extremos de la Barra Cruzada de la Consola (17).




4. En seguida, la cinta debe ser levantada a la posición de almacenaje. Sostenga la cinta con sus manos en las posiciones que se muestran a la derecha. **Para reducir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Al levantar la cinta, asegúrese de levantarla con sus piernas más que con su espalda**. Levante la cinta hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



5. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la cinta firmemente. Usando su mano izquierda, levante el seguro de almacenaje. Levante la cinta hasta que los seguros de cerradura entren en la seguro de almacenaje. **Asegúrese de que el seguro de cerradura esté dentro del seguro de almacenaje y que el seguro de almacenaje esté totalmente cerrado.**

6. Vea el dibujo 6B. Fije un Cojinete de la Base (73) al fondo del Plato Estabilizador (88) en la posición indicada.

   Vea el dibujo 6A. Párese atrás de la cinta. Sostenga el Soporte Izquierdo de la Barra Cruzada (4) y el Soporte Derecho de la Barra Cruzada (no mostrado). Coloque un pie sobre la Base (75) en el lugar indicado. Incline la cinta hacia atrás ligeramente. Mientras la cinta está sostenida en esta posición, una segunda persona debe deslizar la Placa Estabilizador (88) en la Base (vea el dibujo 6C). Manteniendo su pie sobre la Base, cuidadosamente regrese la cinta hasta que descanse sobre la Base. Asegúrese que la Placa Estabilizador (88) se mantiene en la Base.

   Vea el dibujo 6C. Fije la Placa Estabilizador (88) a la Base (75) con un Tornillo de la Placa Estabilizador (105), dos Arandelas (97) y la Tuerca del Plato Estabilizador (95) como se muestra.

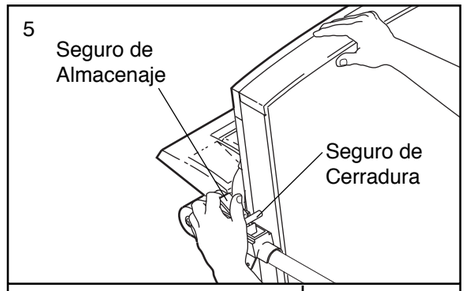
   Antes de mover la cinta, vea COMO MOVER LA CINTA en la página 11.

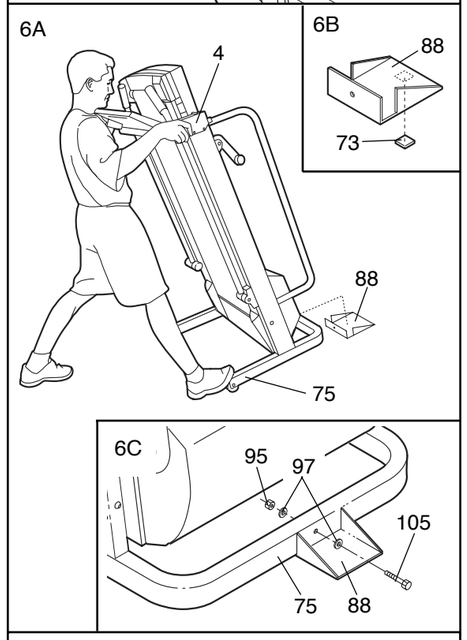
7. Refiérase al dibujo de ensamblado 5 en la parte superior de esta página. Sostenga el extremo superior de la cinta con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, levante el seguro de almacenaje. Pivotee la cinta suavemente hasta que el seguro de cerradura quede fuera del seguro de almacenaje.

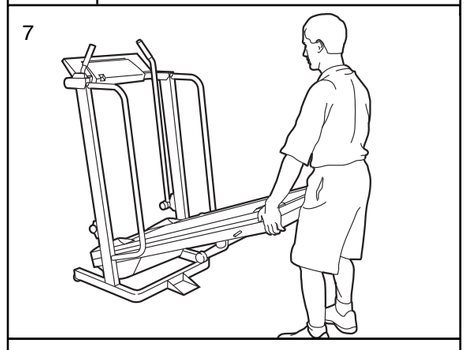
   Sostenga la cinta firmemente con ambas manos, y baje la cinta hasta el piso. **Para reducir la posibilidad de lesiones, doble sus piernas y mantenga recta su espalda.**

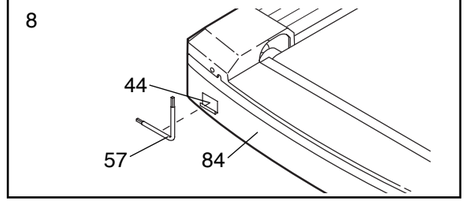
8. Quite el papel posterior del Sujetador Adhesivo (44). Presione el Sujetador Adhesivo en el Marco (84) en la posición indicada. Presione la Llave Allen (57) en el Sujetador Adhesivo. El uso de la Llave Allen está descrita en la página 13.

Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la cinta. **Nota: Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete bajo la cinta.**






# COMO DOBLAR Y MOVER LA CINTA

**COMO DOBLAR LA CINTA PARA GUARDARLA**

Antes de doblar la cinta, desconecte el cable de corriente. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la cinta.**

1. Sostenga la cinta con sus manos en los sitos que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la cinta hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Mueva su mano derecha a la posición mostrada a la derecha y sostenga la cinta firmemente. Usando su mano izquierda, levante el seguro de almacenaje. Levante la cinta hasta que el seguro de cerradura cierre en el seguro de almacenaje. **Asegúrese que el seguro de cerradura esté dentro del seguro de almacenaje y que el seguro de almacenaje esté completamente cerrado.**

   **Para proteger el piso de algún daño, coloque un tapete debajo de la cinta. Guarde su cinta fuera de la luz directa del sol. No deje su cinta en la posición almacenaje a temperaturas de más de 34 grados.**

**COMO MOVER LA CINTA**

Antes de mover la cinta, coloque la cinta en posición de almacenaje como se describe arriba. **Asegúrese que el seguro de cerradura esté dentro del seguro de almacenaje y que el seguro de almacenaje esté completamente cerrado.**

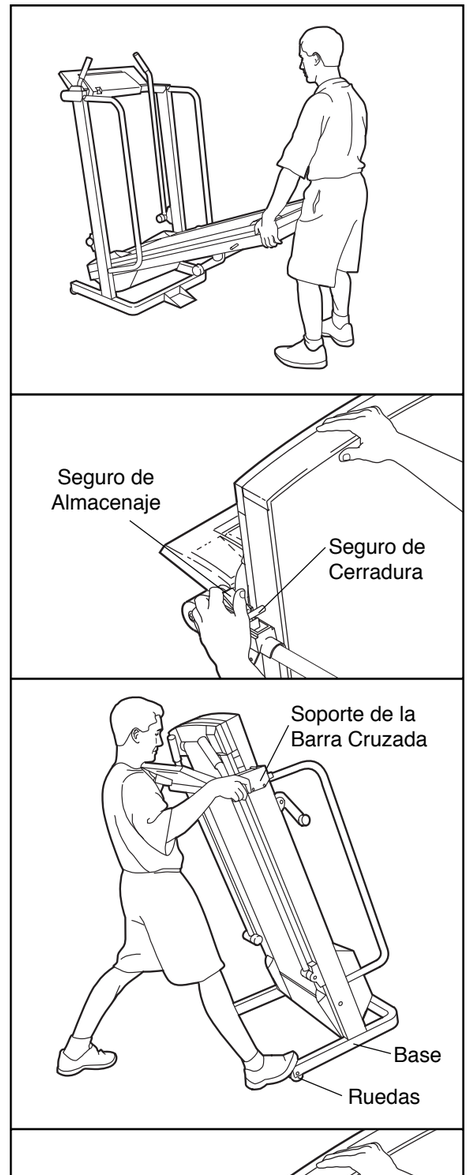
1. Sostenga un soporte de la barra cruzada con cada mano. Coloque un pie en la base como se muestra.

2. Incline la cinta hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la cinta al lugar deseado. **Nunca mueva la cinta sin recargarla hacia atrás, o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la cinta. No trate de mover la cinta sobre una superficie irregular.**

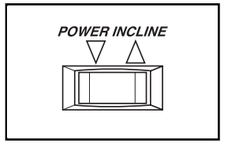
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la cinta hasta que esté en la posición de almacenaje.

**COMO BAJAR LA CINTA PARA USARLA**

1. Sostenga el extremo superior de la cinta con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda levante el seguro de cerradura. Pivotee la cinta suavemente a que los seguros de cerradura estén fuera del seguro de almacenaje.



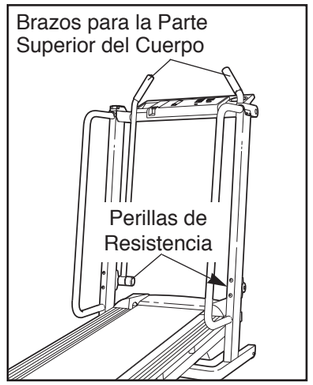
**6** **Cambie la inclinación de la caminadora si lo desea.**




Para incrementar o reducir la inclinación, presione hacia abajo el lado izquierdo o derecho del botón de inclinación. Importante: No cambie la inclinación de la cinta, colocando objetos debajo de ella. Cambie la inclinación solamente como se describe arriba.

**COMO USAR LOS BRAZOS PARA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO**

Mientras hace ejercicio en la caminadora usted puede sostenerse si lo desea, en las barandas o en los brazos para la parte superior del cuerpo. Los brazos para la parte superior del cuerpo están diseñados para ejercitar sus brazos, sus hombros, y su espalda para un ejercicio corporal total. Sostenga un brazo para la parte superior del cuerpo con cada mano, y mueva los brazos hacia adelante y hacia atrás al mismo tiempo que camina en la cinta.




Para variar la intensidad de su ejercicio en la parte superior de su cuerpo, la resistencia de los brazos para la parte superior del cuerpo puede ser ajustada. Para incrementar la resistencia, gire las perillas de resistencia en el sentido de las manecillas del reloj, para disminuir la resistencia, gire las perillas en contra de las manecillas del reloj.



# FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

**LA BANDA PARA CAMINAR PERFORMANT LUBE™**

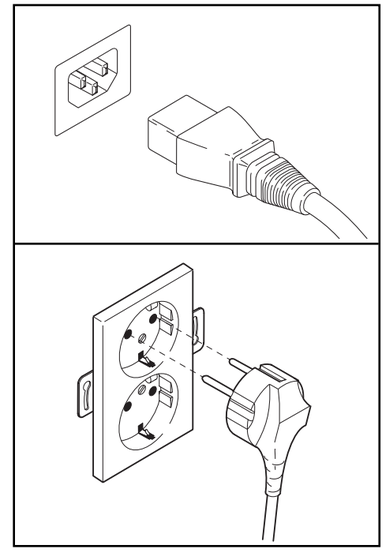
Su cinta, tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

**INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA**

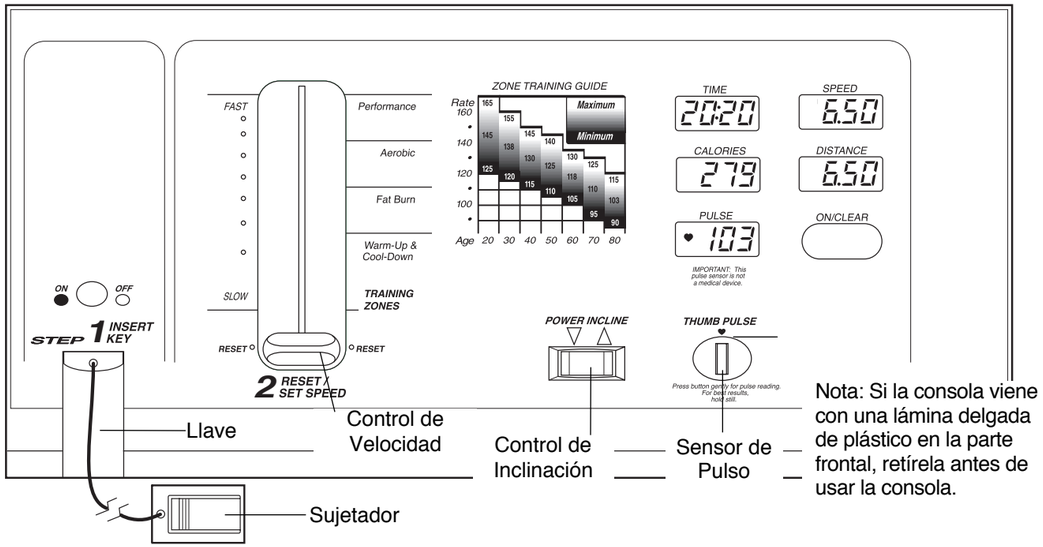
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

**Conecte el extremo indicado del cordón eléctrico en la cinta. Conecte el otro extremo del cordón eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.**

**⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.**



## DIAGRAMA DE LA CONSOLA




Nota: Si la consola viene con una lámina delgada de plástico en la parte frontal, retírela antes de usar la consola.

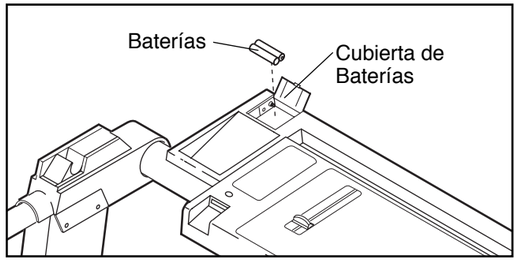
**⚠ PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.**

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador (vea el dibujo arriba) cuando esté funcionando la cinta. Cuando se retira la llave de la consola, la cinta se detendrá.**
- **Ajuste la velocidad en incrementos pequeños hasta que se familiarice con la cinta.**
- **Las zonas de entrenamiento marcadas arriba del control de velocidad, son generales solamente guías. Vea las páginas 14 y 15 para más información.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con sello.**

### FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese que el cable de corriente está conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7).

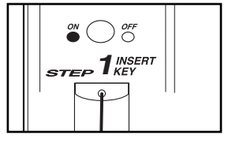
La consola requiere **dos baterías "AA"** (no incluidas), se recomiendan baterías alcalinas. Para instalar las baterías, abra la cubierta de baterías como se muestra en el dibujo de abajo. Presione dos baterías en el compartimiento de baterías con el polo negativo (–) de las baterías tocando los resortes. Cierre la cubierta de las baterías.




En seguida, párese sobre los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujedor fijado a la llave (vea el dibujo arriba), y coloque el sujedor en el resorte de la cintura de su ropa.

Siga los pasos sencillos de abajo e vea las páginas 9 y 10 para operar la consola:

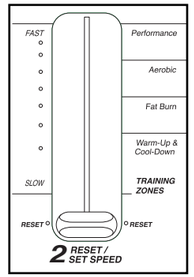
**1 Inserte completamente la llave en el interruptor de corriente.**




Al insertar la llave no encenderán las pantallas. Las pantallas se encenderán cuando el botón de ON/CLEAR sea presionado o cuando la cinta empiece a funcionar. Nota: Si usted acaba de instalar las baterías, las pantallas estarán listas para encenderse



**2 Reinstale el control de velocidad y ponga a funcionar la banda caminadora.**




Deslice el control de velocidad hacia abajo a la posición RESET (Reinstalar). **Nota: Cada vez que se pare la cinta caminadora, el control de velocidad debe ser movido a la posición de RESET antes que la banda caminadora pueda volver a ser puesta a funcionar.**

En seguida, deslice hacia arriba el control hasta que la cinta caminadora empiece a moverse a baja velocidad.

Cuidadosamente párese sobre la cinta caminadora y empiece a hacer ejercicio. Cambie la velocidad de la cinta caminadora según lo desee,deslizando el control de velocidad. Para detener la cinta caminadora, párese en los rieles para los pies y deslice el control de velocidad a la posición RESET.

**3 Observe su progreso con las tres pantallas.**

- **TIME (TIEMPO)**

Esta pantalla muestra el lapso total de tiempo que ha estado haciendo ejercicio. Cuando la banda caminadora se pare, la lectura de TIME se pondrá en pausa después de pasados unos segundos.

- **SPEED (VELOCIDAD)**

Esta pantalla muestra la velocidad a que se desplaza en la banda caminadora.

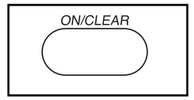
- **CALORIES (CALORÍAS)**

Esta pantalla muestra el número aproximado de Calorías que usted ha quemado. Nota: El número real de Calorías que usted ha quemado puede ser ligeramente diferente al número de calorías mostrado, dependiendo de la velocidad e inclinación de la cinta.

- **DISTANCE (DISTANCIA)**

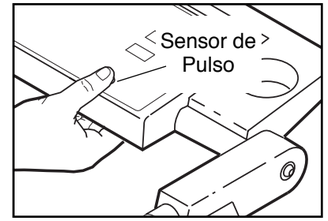
Esta pantalla muestra la distancia total que usted ha caminado o corrido.

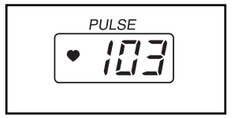
Las pantallas pueden ser reinstaladas si se desea, presionando el botón ON/CLEAR.




**4 Mida su pulso si lo desea.**

Para utilizar el sensor de pulso, párese sobre el riel de soporte para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** En seguida levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador de la condición cardiaca en la pantalla de PULSE mantenga la señal **intermitente**.

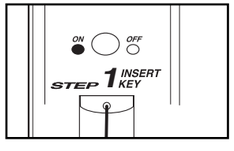



Mantenga su pulgar a este nivel. Después de 5 o 10 segundos, su pulso será mostrado. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si la pantalla del pulso parece ser muy alta o muy baja, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reinstale. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.

Asegúrese que su pulgar está en la posición mostrada y que esté aplicando la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Siempre manténgase quieto, mientras su pulso sea medido. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

**5 Cuando finalice su ejercicio, detenga la banda para caminar y quite la llave.**




Párese sobre los rieles de soporte para pie detenga la banda para caminar y retire la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro.

**Nota: Después de que la llave sea retirada, las pantallas seguirán prendidas alrededor de cuatro minutos.**

# LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PETL21462

R0597A

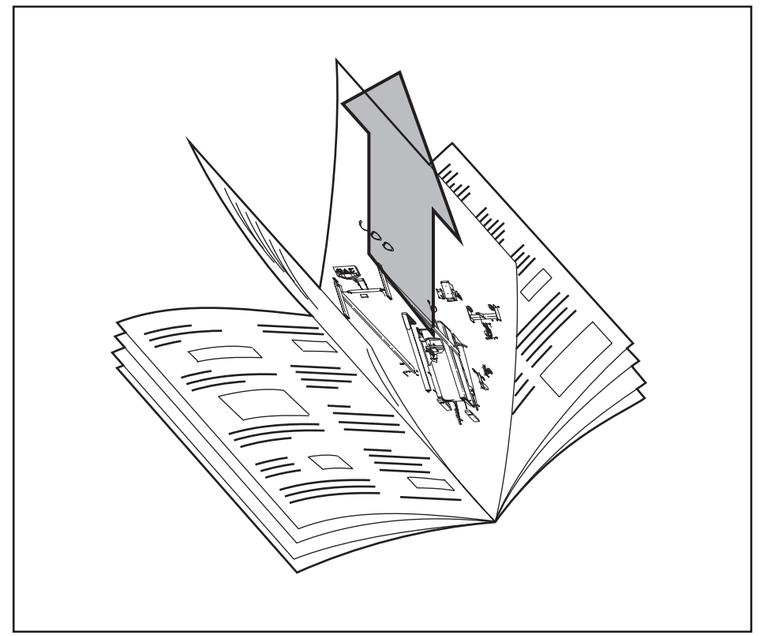
| Núm. | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | 8 | Tornillo del Soporte de la Barra Cruzada |
| 2 | 2 | Tornillo de la Barra Cruzada |
| 3 | 2 | Arandela de la Barra Cruzada |
| 4* | 1 | Soporte Izquierdo de la Barra Cruzada |
| 5 | 2 | Mango de Espuma |
| 6* | 1 | Consola |
| 7 | 8 | Tornillo de la Consola |
| 8 | 2 | Ojo para el Arnés del Alambre |
| 9 | 4 | Tornillo de la Barra Cruzada |
| 10 | 2 | Tuerca de la Jaula |
| 11 | 2 | Protección del Rodillo Posterior |
| 12 | 2 | Brazo para la Parte Superior del Cuerpo con Espuma |
| 13 | 1 | Llave/Sujetador |
| 14 | 1 | Manga del Resorte |
| 15 | 1 | Arnés del Alambre del Montante Vertical |
| 16 | 1 | Cubierta del Marco |
| 17 | 1 | Barra Cruzada de la Consola |
| 18 | 2 | Soporte de la Barra Cruzada |
| 19* | 1 | Motor/Polea/ Volante/Ventilador |
| 20 | 1 | Motor |
| 21 | 1 | Polea/Volante/Ventiladora |
| 22 | 1 | Porta Botella de Agua |
| 23 | 1 | Potenciómetro |
| 24 | 1 | Control de Velocidad |
| 25 | 1 | Banda del Motor |
| 26 | 6 | Tuerca |
| 27 | 3 | Tornillo Tensor del Motor |
| 28 | 1 | Arandela del Tensor del Motor |
| 29 | 5 | Arandela de Estrella |
| 30 | 1 | Asa de Liberación de Alambre |
| 31 | 2 | Arandela del Montante Vertical |
| 32 | 1 | Cubierta Frontal |
| 33 | 8 | Tornillo de la Cubierta de Ancla |
| 34 | 1 | Tuerca Tensor del Motor |
| 35 | 1 | Sujetador del Asa de Alambre |
| 36 | 8 | Cubierta de Hule del Ancla |
| 37 | 1 | Calcomanía del Cerrojo de Almacenaje |
| 38 | 4 | Tornillo de la Barra Cruzada (superior) |
| 39 | 1 | Tornillo Pivote del Motor |
| 40 | 3 | Tuerca Pivote de Inclinación del Motor |
| 41 | 1 | Tornillo del Alambre de Tierra |
| 42 | 1 | Switch de Inclinación |
| 43 | 1 | Imán |
| 44 | 2 | Sujetador Adhesivo |
| 45 | 26 | Tornillo |
| 46 | 4 | Sujetador del Alambre |
| 47 | 1 | Cilindro del Soporte del Motor |
| 48 | 1 | Soporte de las Partes Electrónicas |
| 49 | 1 | Controlador Eléctrico |
| 50 | 1 | Amortiguador |
| 51 | 1 | Soporte Derecho de la Barra Cruzada |
| 52 | 1 | Soporte del Seguro de Cerradura |
| 53 | 1 | Interruptor de Circuito |
| 54 | 1 | Tornillo de Ajuste del Rodillo Anterior |
| 55 | 5 | Arandela de Ajuste |
| 56 | 1 | Soporte de la Cerradura de la Consola |
| 57 | 1 | Llave Allen |
| 58 | 2 | Cojinete del Motor |
| 59 | 2 | Perilla de Resistencia |
| 60 | 2 | Cono de Resistencia |
| 61 | 2 | Manga de Resistencia |
| 62 | 2 | Arandela de Resorte |
| 63 | 4 | Arandela de Seguridad |
| 64 | 2 | Cojinete de Seguridad |
| 65 | 4 | Arandela Plana da 3/8” |
| 66 | 2 | Soporte de Resistencia |
| 67 | 2 | Tornillo de Resistencia |
| 68 | 1 | Cubierta Posterior |
| 69 | 2 | Tornillo de Pivote del Montante Vertical |
| 70 | 2 | Tornillo de la Pata de Inclinación |
| 71 | 3 | Cubierta del Sujetador |
| 72 | 1 | Enchufe del Montante Vertical |
| 73 | 8 | Cojinete de la Base |
| 74 | 4 | Rueda |
| 75 | 1 | Base |
| 76 | 1 | Enchufe del Marco |
| 77 | 4 | Tornillo del Soporte de Resistencia |
| 78 | 2 | Riel para los Pies |
| 79 | 1 | Receptaclo |
| 80 | 1 | Ojillo |
| 81 | 33 | Tornillo de la Cubierta de Seguridad |
| 82 | 1 | Cubierta de Seguridad |
| 83 | 1 | Calcomanía de Advertencias Electrónicas |
| 84 | 1 | Marco |
| 85 | 1 | Amortiguador de la Base |
| 86 | 8 | Aislante |
| 87 | 2 | Guia de la Banda para Caminar |
| 88 | 1 | Placa Estabilizador |
| 89 | 2 | Tuerca del Pivote del Montante Vertical |
| 90 | 1 | Rodillo Anterior/Polea |
| 91 | 1 | Plataforma para Caminar |
| 92 | 1 | Banda para Caminar |
| 93 | 8 | Tornillo de la Plataforma |
| 94 | 1 | Tornillo de Ajuste del Rodillo Posterior Izquierdo |
| 95 | 1 | Tuerca de la Placa Estabilizador |
| 96 | 1 | Resorte de Tensión |
| 97 | 2 | Arandela |
| 98 | 4 | Arandela del Soporte de Resistencia |
| 99 | 1 | Extensión de Inclinación |
| 100 | 1 | Protección del Motor de Inclinación |
| 101 | 2 | Resorte de Protección |
| 102 | 1 | Tuerca del Rodillo de Tensión |
| 103 | 1 | Plata Protección del Rodillo Posterior |
| 104 | 1 | Rodillo Posterior |
| 105 | 1 | Tornillo de la Placa Estabilizador |
| 106 | 1 | Motor de Inclinación |
| 107 | 1 | Tornillo del Motor de Inclinación |
| 108 | 1 | Arandela del Motor |
| 109 | 4 | Retén del Plástico |
| 110 | 8 | Cubierta del Aislante |
| 111 | 1 | Fuente de Poder con Seguros |
| 112 | 4 | Tornillo de la Rueda |
| 113 | 1 | Tornillo Adjunto del Rodillo Posterior Derecho |
| 114 | 1 | Pata de Inclinación |
| 115 | 1 | Alambre del Obturador |
| 116 | 5 | Asa de Alambre de 8" |
| 117 | 1 | Tuerca de Polo a Tierra |
| 118 | 1 | Soporte del Interruptor de Circuito |
| 119 | 1 | Sujetador della Alambre del Obturador |
| # | 1 | Alambre Blanco de 8”, 2 Hembra |
| # | 1 | Alambre Azul de 8”, 2 Hembra |
| # | 1 | Alambre Blanco de 14”, macho/Hembra |
| # | 1 | Alambre Verde/Amarillo de 4”, Cerco/Connector |
| # | 1 | Alambre Negro de 4”, 2 Hembra |
| # | 1 | Alambre Negro de 4”, Macho/Hembra |
| # | 1 | Alambre Negro de 8”, Macho/Hembra |
| # | 1 | Alambre Negro de 8”, 2 Hembra |
| # | 1 | Manual del Usuario |

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.

\# Indica una parte no ilustrada.

**REMOVER EL DIBUJO DE LAS PARTES Y LA LISTA DE PARTES DE ESTE MANUAL DEL USUARIO**

**Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES para futuras referencias.**



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de esta página para ordenar partes de repuesto.

# DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo PETL21462

R0597A